คู่มือ ศึกษาดูงาน

✔ การผลิตและจำหน่ายเนื้อสัตว์ปลอดภัย

✔ Food Education.

เอกสารประกอบการศึกษาดูงาน

โครงการพัฒนาศักยภาพการผลิต และจำหน่าย
เนื้อสัตว์ปลอดภัยจังหวัดอุทัยธานี

ปีงบประมาณ 2555

ระหว่างวันที่ 15 - 16 ส.ค. 55

คำนำ

สำนักพัฒนาระบบและรับรองมาตรฐานสินค้าปศุสัตว์ กรมปศุสัตว์ จัดทำ “คู่มือการเลือกซื้อเนื้อ นม ไข่” ขึ้น เพื่อให้ความรู้และเป็นแนวทางสำหรับผู้บริโภค ในการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ นม และไข่ที่ปลอดภัยต่อการบริโภค ซึ่งเนื้อสัตว์ นมและไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญสำหรับการดำรงชีพ และการเจริญเติบโตของประชากรไทย หากผู้บริโภคขาดความรู้ ความเข้าใจในการเลือกซื้อสินค้าเหล่านี้ อาจทำให้ได้รับอันตรายต่อสุขภาพและบางรายอาจเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยจนถึงแก่ชีวิต สำหรับสาระสำคัญของหนังสือคู่มือเล่มนี้ คือ การแนะนำในการเลือกซื้อ ข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการ การรู้จักกับตราสัญลักษณ์รับรอง และการเก็บรักษา อันจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริโภคได้อย่างดี

กรมปศุสัตว์

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

มิถุนายน 2553

สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด

เนื้อยิ้มสะอาด

สด สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ ได้มาตราฐาน...กรมปศุสัตว์

สารบัญ

	หน้า
1. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์	**1**
● เนื้อสุกร	2
● เนื้อโคและกระบือ	4
● เนื้อไก่และเป็ด	6
● อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง	8
● ข้อแนะนำในการเลือกซื้อเนื้อสุกรที่ปลอดสารเร่งเนื้อแดง	9
2. การเก็บรักษาเนื้อสัตว์	**10**
● วิธีการเก็บรักษาเนื้อสัตว์	10
● เนื้อสัตว์แช่เย็นต่างจากเนื้อสัตว์ที่ไม่แช่เย็นอย่างไร	11
3. เนื้อสัตว์อนามัย	**12**
4. สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด (เขียงสะอาด)	**14**
5. การเลือกซื้อนม	**16**
● ประเภทของนม	16
● คุณค่าทางโภชนาการ	20
● การเก็บรักษานม	21
● วิธีเลือกซื้อนม	22
6. การเลือกซื้อไข่	**24**
● คุณค่าทางโภชนาการ	25
● วิธีเลือกซื้อไข่	26
● การเก็บรักษาไข่	28

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ ถือได้ว่าเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญต่อการบริโภคของมนุษย์ เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน ที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมทั้งเป็นแหล่งพลังงานให้แก่ร่างกาย เนื้อสัตว์ที่นิยมบริโภคกันในประเทศไทย ได้แก่ เนื้อสุกร เนื้อไก่ และเนื้อโคกระบือ โดยอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค เชื้อชาติ และศาสนา นอกจากเหตุผลด้านราคาแล้ว ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ควรคำนึงด้านคุณภาพและความปลอดภัยของเนื้อสัตว์ด้วย ควรซื้อเนื้อสัตว์ที่ผ่านการตรวจของพนักงานตรวจโรคสัตว์ และมาจากโรงฆ่าสัตว์ที่เชื่อถือได้ หรือเป็นเนื้อสัตว์ที่ได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์ และควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายเนื้อสัตว์ที่สะอาด มีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์นั้นเป็นอย่างดี

เนื้อสุกร

ลักษณะเนื้อสุกรที่ดี

- เนื้อสุกรที่ดี จะมีสีชมพูปนแดงเรื่อๆ นุ่ม ผิวเป็นมัน เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นหรือเป็นเมือกลื่น ไม่ช้ำเลือด ไม่แห้ง ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าหรือมีสีเขียวและส่วนที่เป็นมันแข็งควรเป็นสีขาวขุ่น

ข้อแนะนำ

- ควรเลือกซื้อเนื้อสุกรจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์
- กรณีซื้อเนื้อสุกรแช่เย็น ควรสังเกตวันที่ผลิตบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งไม่ควรเกิน 3 วัน นับจากวันที่ผลิตจนถึงวันที่ซื้อ
- ไม่ควรเลือกเนื้อสุกรที่มีสีแดงเกินไป และมีชั้นไขมันบาง เพราะอาจจะปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง
- เนื้อสุกรที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง ถ้าหั่นและปล่อยทิ้งไว้ เนื้อสุกรจะมีลักษณะแห้ง ส่วนเนื้อสุกรปกติเมื่อหั่นทิ้งไว้จะพบน้ำซึมออกมาบริเวณผิว

- ส่วนของสุกรสามชั้น สุกรปกติจะมีเนื้อแดง 2 ส่วน ต่อมัน 1 ส่วน (33%) แต่สำหรับสุกรใช้สารเร่งเนื้อแดงจะมีปริมาณเนื้อแดงสูงถึง 3 ส่วนต่อมัน 1 ส่วน (25%) นั่นคือมีเนื้อแดงมากกว่ามัน

ส่วนต่างๆ ของเนื้อสุกร ในการนำไปทำอาหาร

- หัวสุกร นำมาต้มสุก (ผู้ซื้อส่วนมากซื้อเพื่อไปแก้บน หรือนำไปเซ่นไหว้) เมื่อต้มสุกแล้วจิ้มพริกน้ำส้ม
- เนื้อแดง เป็นเนื้อที่มีเนื้อล้วนๆ ไม่ติดมัน เหมาะที่จะนำมาอบ ผัด ทำพะแนง หรือทอด
- สันใน เป็นเนื้อที่ติดกับสันหลัง ลักษณะเนื้อเป็นชิ้นยาวไม่ติดมัน ส่วนนี้จะมีความนุ่มเหมาะที่จะนำมาทอด หรืออบ
- สามชั้น สามชั้นที่มีหนังและมันบาง เหมาะสำหรับทำสุกรย่างชนิดหนังกรอบ สุกรหวาน และสุกรเบคอน
- ขาหลัง ใช้ทำขาสุกรพะโล้ เลาะกระดูกออก แล้วยัดไส้ หรือทำต้มยำ

เนื้อโคและกระบือ

ลักษณะเนื้อโค กระบือที่ดี

- เนื้อโคที่ดีควรมีสีแดงคล้ำเล็กน้อย แต่เนื้อโคที่จัดว่ามีคุณภาพดี ควรมีสีแดงสม่ำเสมอตลอดทั้งชิ้น
- ควรมีไขมัน (marbling) แทรกกระจายอยู่ในชิ้นเนื้อ ถ้าเป็นเนื้อที่ติดมันควรมีมันสีขาวครีมในโคอายุน้อย ถ้ามันที่มีสีเหลืองมักเป็นโคแก่ หรือโคนมที่อายุพ้นวัยให้นมแล้ว
- ไม่ช้ำเลือด เมื่อใช้นิ้วกดแล้วจะไม่บุ๋ม
- ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เหม็นเน่า หรือเป็นเมือกลื่น

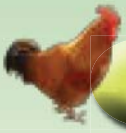
ข้อแนะนำ

- ควรเลือกซื้อเนื้อโคและกระบือจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์
- กรณีซื้อเนื้อโคและกระบือแช่เย็น ให้สังเกตวันที่ผลิตบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งไม่ควรเกิน 3 วัน นับจากวันที่ผลิตจนถึงวันที่ซื้อ

ส่วนต่างๆ ของเนื้อโค ในการนำไปทำอาหาร

- เนื้อที่ติดอยู่กับคอ (CHUCK) เหมาะสำหรับทำอาหารอบ สตูว์
- ซี่โครง (RIB) ใช้ในการอบ ทอด ย่าง
- เนื้อสัน (SIRLOIN) จะแบ่งเป็นสันในกับสันนอก เป็นส่วนที่เลยบั้นเอว สันใน เป็นส่วนที่เนื้อนุ่ม ทั้งสันในและสันนอก จะมีราคาแพงเหมาะสำหรับการทอด ย่างอบ ทำสเต๊ก
- เนื้อสะโพก (ROUND) เหมาะที่จะใช้อบ ย่าง ทำเนื้อบด สเต๊ก
- เนื้อที่สีข้าง (FLANK) ส่วนนี้จะมีไขมันเมื่อแล่ออกบ้างแล้วเหมาะที่จะใช้อบหรือเอามาบด
- เนื้อพื้นท้อง (SHORT PLATE) เหมาะสำหรับทำสตูว์ น้ำสต๊อก เนื้อเปื่อย เนื้อตุ๋น
- เนื้อท่อนขา (FORE SHANK) เป็นส่วนที่เหนียว เหมาะที่จะทำสตูว์ น้ำซุป
- กระดูกโค เหมาะที่จะนำมาต้มทำน้ำซุป
- ลิ้นโค เหมาะที่จะนำมาเคี่ยวทำสตูว์

ความแตกต่างระหว่างเนื้อโคกับเนื้อกระบือ เนื้อโคมีสีแดงสด เนื้อแน่นละเอียด มันโคมีสีเหลือง เนื้อกระบือจะมีลายเส้นของกล้ามเนื้อหยาบ เนื้อเหนียวกว่าและมีสีคล้ำกว่าเนื้อโค มันที่ติดเนื้อกระบือจะมีสีขาวเหมือนเนื้อ



เนื้อไก่และเป็ด

ลักษณะเนื้อไก่และเป็ดที่ดี

- ควรมีลักษณะเนื้อแน่น ผิวตึงไม่เหี่ยวย่น สีเนื้อสด ไม่ซีดหรือมีจ้ำเขียวๆ ทั่วไป
- ตรวจใต้ปีก ขา ตรงลำคอที่ต่อกับลำตัวต้องไม่มีสีคล้ำ ต้องไม่มีจุดเลือดออกหรือตุ่มหนอง

- ไม่มีแผลตามตัว ก้านคอและรอยเชือดยังสดอยู่ ลูกตาไม่ลึกบุ๋ม
- ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือกที่ผิวเนื้อ เนื้อไม่มีลักษณะเหลว เมื่อใช้นิ้วแตะต้องไม่เป็นรอยบุ๋มตามแรงกด และควักไส้สะอาดเรียบร้อย
- ส่วนเนื้อสัตว์ปีกที่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ จะมีเลือดคั่ง มีจุดแดงกระจายตามผิวหนัง

ข้อแนะนำ

- ไก่แก่ ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดือยจะยาว
- ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าจะบาง เดือยจะสั้น ถ้าเป็นสาวจะไม่เห็นเดือยไก่ที่สมบูรณ์ เนื้ออกจะหนาและนุ่ม
- การเลือกซื้อเนื้อเป็ด ควรเลือกซื้อเป็ดที่อ้วน และให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน ซึ่งสังเกตได้จากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแก่ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก

อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง

สารเร่งเนื้อแดง เป็นเคมีภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาเพื่อเป็นยารักษาโรคหอบหืดในคน แต่ผู้เลี้ยงสุกรได้รับคำแนะนำหรือชักจูงในทางที่ผิด โดยนำสารกลุ่มนี้มาผสมในอาหารสัตว์ หรือน้ำดื่มสำหรับการเลี้ยงสุกรเพื่อลดไขมันหรือเพิ่มปริมาณเนื้อแดงในซากสุกร ซึ่งเป็นการใช้เคมีภัณฑ์ที่ผิดวัตถุประสงค์ และไม่ถูกต้องตามคุณสมบัติของสารเคมีภัณฑ์ชนิดนี้ นอกจากนี้ยังเป็นการทรมานสัตว์ที่ขาดเหตุผลและความจำเป็น

สารกลุ่มนี้ ได้แก่

-ซัลบูทามอล (Salbutamol)
-เคลนบูเทอรอล (Clenbuterol)
-แรคโตพามีน (Ractopamine)
-ไซมาเทอรอล (Cimaterol)
-มาบิลเทอรอล (Mabuterol)
-โบรโมบูเทอรอล (Bromobuterol)
-ซิมบูเทอรอล (Cimbuterol)
-มาเพนเทอรอล (Mapenterol)
-เคลนเพนเทอรอล (Clenpenterol)
-คาบูเทอรอล (Cabuterol)
-ทูโลบูเทอรอล (Tulobuterol)
-เทอบูตาลีน (Terbutaline)

อันตรายจากการบริโภคเนื้อสุกรที่มีสารเร่งเนื้อแดง

คนไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภคเนื้อสุกรที่มีสีแดงและมีไขมันบาง ซึ่งเนื้อสุกรดังกล่าวอาจมีการใส่ "สารเร่งเนื้อแดง" ผสมในอาหารและน้ำให้สุกรกิน เพื่อให้สุกรมีเนื้อแดงมากขึ้น และมีไขมันลดลง ซึ่งที่จริงแล้วสารเร่งเนื้อแดงเป็นยารักษาโรคหอบหืด และมีผลข้างเคียงทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะเร็วขึ้น มือสั่น ใจสั่น นอนไม่หลับ และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่บริโภคเนื้อสุกรที่มีสารเร่งเนื้อแดงอาจจะทำให้มีอาการมือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ กระวนกระวาย วิงเวียนศีรษะ บางรายอาจเป็นลม คลื่นไส้อาเจียน มีอาการทางประสาท และเป็นอันตรายมากสำหรับคนที่มีความไวต่อสารนี้ เช่น ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคไฮเปอร์ไธรอยด์ รวมทั้งทารกและหญิงมีครรภ์

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อเนื้อสุกรที่ปลอดสารเร่งเนื้อแดง

- เลือกซื้อเนื้อสุกรที่มีสีแดงธรรมชาติ
- มีมันหนาบริเวณสันหลังเมื่ออยู่ในลักษณะตัดขวาง
- มีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อเห็นได้ชัดเจน
- ไม่ซื้อเนื้อสุกรที่มีสารเร่งเนื้อแดงซึ่งจะมีสีแดงเข้มกว่าปกติ และเมื่อหั่นทิ้งไว้เนื้อสุกรจะมีลักษณะค่อนข้างแห้ง

การเก็บรักษาเนื้อสัตว์

- เมื่อซื้อเนื้อสัตว์มาแล้ว ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 4 °C ทันที ซึ่งสามารถเก็บเนื้อสัตว์ได้ แต่ไม่ควรเกิน 2 - 3 วัน เนื่องจากอุณหภูมิดังกล่าวเชื้อจุลินทรีย์ในเนื้อสัตว์ยังสามารถเจริญเติบโตได้ แต่ในอัตราที่ต่ำกว่าการไม่แช่เย็นเนื้อสัตว์ หากต้องการเก็บเป็นระยะเวลานาน ต้องเก็บเนื้อสัตว์ไว้ในช่องแช่แข็งที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า -18 °C สามารถเก็บรักษาเนื้อสัตว์ได้นานถึง 12 - 18 เดือน
- ถ้าซื้อชนิดที่แช่แข็งมาจากร้าน ควรนำแช่ต่อในช่องแช่แข็งของตู้เย็นทันที มิเช่นนั้นเนื้อสัตว์จะละลายและอุณหภูมิเนื้อสัตว์จะสูงขึ้น เป็นสาเหตุให้เชื้อจุลินทรีย์เติบโตได้
- ถ้าเนื้อสะอาดดีแล้วไม่ควรทำความสะอาดอีก เพราะคุณค่าของอาหารจะละลายไปกับน้ำ และจะทำให้เนื้อสัตว์เสียเร็ว

เนื้อสัตว์แช่เย็นต่างจากเนื้อสัตว์ที่ไม่แช่เย็นอย่างไร

เนื้อสัตว์ นับว่าเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่เชื้อจุลินทรีย์สามารถเจริญเติบโตได้ดี โดยปกติปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์มี 6 ปัจจัย ได้แก่ แหล่งอาหาร ความชื้น อากาศ อุณหภูมิ เวลา และความเป็นกรด-ด่าง ทั้งนี้อุณหภูมิของเนื้อสัตว์ถือเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญ หากเนื้อสัตว์มีอุณหภูมิสูงกว่า 10 °C ขึ้นไป ก็จะทำให้เชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคอาหารเป็นพิษเพิ่มจำนวนได้รวดเร็ว บางครั้งเชื้อจุลินทรีย์สร้างสารพิษที่มีอันตรายมากสะสมในเนื้อสัตว์ แม้นำอาหารไปปรุงสุกแล้วแต่สารพิษดังกล่าวไม่สลายโดยความร้อนที่ปรุงอาหารตามปกติ อันเป็นสาเหตุให้ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ดังกล่าวป่วยหรืออาจทำให้เสียชีวิตได้ การที่นำเนื้อสัตว์ไปผ่านกระบวนการแช่เย็นนั้น เป็นวิธีการหนึ่งในการหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์เป็นการเก็บรักษาอาหารควบคุมคุณภาพและรสชาติของเนื้อสัตว์ซึ่งอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บรักษาเนื้อสัตว์ คืออยู่ระหว่าง 4 °C - 10 °C ดังนั้นหากจะซื้อเนื้อสัตว์ครั้งต่อไปโปรดเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่แช่เย็นและสังเกตวันที่ผลิตเป็นสำคัญ โดยที่อุณหภูมิการเก็บเนื้อสัตว์ที่เหมาะสม คืออุณหภูมิไม่เกิน 4 °C ซึ่งสามารถเก็บได้ 2-3 วัน

เนื้อสัตว์อนามัย

เนื้อสัตว์อนามัย หมายถึง เนื้อสุกร เนื้อสัตว์ปีก รวมทั้งเครื่องในที่อยู่ในสภาพแช่เย็นหรือแช่แข็ง และมีความปลอดภัยจากสารตกค้างและปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์ โดยใช้มาตรฐานของโครงการเนื้อสัตว์อนามัยเป็นเกณฑ์ตัดสิน

ระบบการตรวจสอบรับรอง

เนื้อสัตว์จากโครงการเนื้อสัตว์อนามัยนั้นมีการควบคุมคุณภาพการผลิตแบบครบวงจร กล่าวคือ ตั้งแต่สัตว์มีชีวิตจากฟาร์มมาตรฐาน มีการผลิตในโรงฆ่าสัตว์ที่มีการผลิตที่ถูกสุขลักษณะ การขนส่งเนื้อสัตว์ที่มีการควบคุมอุณหภูมิจนถึงสถานที่จำหน่าย และการควบคุมรักษาอุณหภูมิเนื้อสัตว์โดยการแช่เย็นตลอดเวลาการจำหน่าย ภายใต้การกำกับดูแลอย่างเข้มงวดของเจ้าหน้าที่กรมปศุสัตว์

เครื่องหมายรับรอง

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้กำหนดเครื่องหมายรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร หรือ Q ขึ้น เพื่อเป็นสัญลักษณ์ในการรับรองสินค้าและรับรองระบบหน่วยงานในกระทรวงฯ เพื่อนำไปใช้ให้การรับรองและสามารถตรวจสอบย้อนกลับได้เมื่อเกิดปัญหาโดยลักษณะของเครื่องหมายรับรอง "Q" จะมีลักษณะดังนี้

หมายเหตุ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโครงการเนื้อสัตว์อนามัย กรมปศุสัตว์ ได้ทาง

website http : //www.dld.go.th/certify/

หรือ email : anamai 2002 @ hotmail.com

โทร. 02-6534-4444 ต่อ 3144 หรือ 02-6534-4483

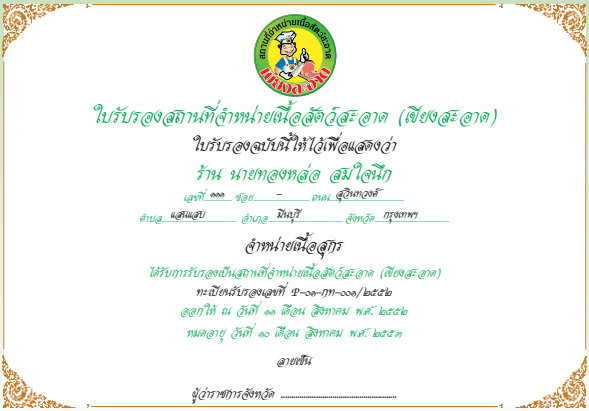
โทรสาร 02-6534-4917 หรือ 02-6534-4444 ต่อ 3120

สถานที่จำหน่ายเนื้อสะอาด
"เขียงสะอาด"

ปัจจุบันมีแหล่งจำหน่ายเนื้อสัตว์หลายแห่ง ทั้งตลาดสด รถเร่ ตลาดนัด ร้านจำหน่ายเนื้อสัตว์ และซุปเปอร์มาร์เก็ต ซึ่งบางครั้งเนื้อสัตว์ที่นำมาจำหน่ายนั้น ผู้บริโภคไม่ทราบถึงที่มาของเนื้อสัตว์ หากเนื้อสัตว์นั้นมาจากโรงฆ่าสัตว์ที่มีการผลิตไม่ถูกสุขลักษณะ จะทำให้มีการปนเปื้อนของสิ่งแปลกปลอม สารปนเปื้อน และเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคต่างๆไปสู่เนื้อสัตว์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายจากการบริโภคเนื้อสัตว์เหล่านั้นได้ กรมปศุสัตว์ได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงมุ่งหวังที่จะให้ความรู้ ความเข้าใจกับผู้บริโภคในการเลือกซื้อเนื้อสัตว์จากสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ที่มีการรับรองถึงแหล่งที่มาของเนื้อสัตว์ว่ามาจากโรงฆ่าสัตว์ที่มีใบอนุญาตตั้งโรงฆ่าสัตว์ โรงพักสัตว์และการฆ่าสัตว์ (ฆจส.2) และมีการปรับปรุงสถานที่จำหน่ายให้สะอาดและถูกสุขลักษณะ อันเป็นการควบคุมดูแลให้เนื้อสัตว์ที่จำหน่ายมีความสะอาด และปลอดภัยต่อการบริโภค

เกณฑ์การรับรอง

สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ จะต้องผ่านเกณฑ์การรับรอง 5 ประการ ได้แก่หลักเกณฑ์ทั่วไป ลักษณะของแผงจำหน่ายเนื้อสัตว์หรือร้านจำหน่ายเนื้อสัตว์ การจัดการควบคุมสุขลักษณะ อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ และสุขลักษณะผู้จำหน่ายเนื้อสัตว์ โดยมีระยะเวลาในการรับรอง 1 ปี นับจากวันที่ระบุ


ใบรับรองสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด (เขียงสะอาด)

ใบรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ร้าน นายทองหล่อ สมใจนึก

เลขที่ ๐๐๐ ซอย - ถนน สุขุมวิท

ตำบล แสมแสบ อำเภอ มีนบุรี จังหวัด กรุงเทพฯ

จำหน่ายเนื้อสุกร

ได้รับการรับรองเป็นสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด (เขียงสะอาด)

ทะเบียนรับรองเลขที่ ๒-๐๑-๓๓-๐๐๑/๒๕๕๒

ออกให้ ณ วันที่ ๑๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

หมดอายุ วันที่ ๑๐ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ลายเซ็น

ผู้ว่าราชการจังหวัด .....

ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อเนื้อสัตว์จากสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ ที่มีป้ายประกาศรับรอง “สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด (เขียงสะอาด)” ที่มีการรับรองจากกรมปศุสัตว์ โดยสำนักงานปศุสัตว์จังหวัด หน่วยงานสาธารณสุขจังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

การเลือกซื้อนม

นม เป็นอาหารที่มีความสมบูรณ์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยแร่ธาตุอาหารครบทุกหมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำตาลนมหรือแล็กโทส (lactose) และโปรตีนแคซีน (casein) ซึ่งจะพบได้เฉพาะในนมเท่านั้น ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาร่างกายและสมองอย่างยิ่ง เราสามารถแบ่งนมออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. นมพาสเจอร์ไรซ์ (Pasteurized Milk) นมสดที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 60 °C และคงอยู่ที่อุณหภูมินี้ไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือทำให้ร้อนไม่ต่ำกว่า 73 °C และคงอยู่ที่อุณหภูมินี้ไม่น้อยกว่า 16 วินาที แล้วทำให้เย็นลงทันทีที่อุณหภูมิ 5 °C หรือต่ำกว่า อายุการเก็บรักษาของนมในตู้เย็นนานขึ้น รสกลิ่นและสีของนมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเพียงเล็กน้อย คุณค่าทางอาหารของนมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเพียงเล็กน้อย

2. นมสเตอริไรซ์ (Sterilized Milk) นมสดที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงเป็นเวลานาน ทำให้สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ทุกชนิด จึงสามารถเก็บนมไว้ในอุณหภูมิห้องได้นานแรมปี มักบรรจุนมในกระป๋องโลหะที่ปิดสนิท มีการสูญเสียกรดอะมิโนไลซีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซีไปบ้างกับขั้นตอนการผลิตรวมทั้งกลิ่น มีสีและรสชาติเปลี่ยนไปคือ สีค่อนข้างเหลืองและมีกลิ่นสุก

3. นม ยู เอช ที (UHT Milk ; Ultra High Temperature Milk) นมสดที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงอุณหภูมิประมาณ 140 °C ในระยะเวลา 3 วินาที จากนั้นจึงทำให้เย็นลงอุณหภูมิประมาณ 20 °C บรรจุในกล่องกระดาษที่สะอาดปราศจากเชื้อ สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ไม่น้อยกว่า 6 เดือน โดยมีกลิ่นและรสชาติดีกว่านมสเตอริไรซ์ มีหลายรสชาติ เช่น รสส้ม รสหวาน รสจืด สำหรับวิตามินที่สำคัญต่าง ๆ ยังอยู่ครบถ้วนเหมือนนมสด

4. นมผง (Dry milk or milk powder) การผลิตนมผงเป็นกระบวนการถนอมรักษานมสด โดยการทำให้เป็นผงโดยการระเหยน้ำส่วนใหญ่ออกจากน้ำนมสด ทำให้ผลิตภัณฑ์แห้งเป็นผง มีน้ำหนักเบา ประหยัดค่าใช้จ่ายในการขนส่งและเก็บได้นาน

นอกจากนี้ ยังสามารถแบ่งชนิดของนมตามผลิตภัณฑ์นมที่วางจำหน่ายในท้องตลาด เป็น 8 ชนิด ดังนี้

1. นมสด (Fresh Milk) คือ นมสดธรรมดาที่บรรจุกระป๋อง ซึ่งฉลากระบุว่าเป็นนมโค 100%

2. นมพร่องมันเนย (Low Fat Fresh Milk) คือ น้ำนมที่สกัดแยกมันเนยออกบางส่วน ทำให้มีพลังงานต่ำ และมีไขมันอยู่ในปริมาณต่ำ เหมาะกับผู้สูงอายุหรือคนทั่วไปที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงหรืออ้วน

3. นมขาดมันเนย (Non Fat Milk) คือ น้ำนมที่แยกมันเนยออกเกือบหมด ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคบางกลุ่มที่ต้องการหลีกเลี่ยงไขมัน

4. นมคืนรูป (Recombined Milk) คือ นมพร้อมดื่มที่ไม่ได้ทำจากน้ำนมโดยตรง แต่ได้จากการนำนมผงธรรมดามาละลายน้ำ นอกจากนี้แล้วผู้ผลิตอาจนำมันเนยมาสกัดแยกออกบางส่วน หรือเกือบหมด เพื่อจำหน่ายแก่ผู้บริโภคในรูปของนมคืนรูปพร่องมันเนย หรือ นมคืนรูปขาดมันเนย

5. นมแปลงไขมัน (Filled milk) คือ นมพร้อมดื่มที่นำเอาไขมันชนิดอื่น เช่น น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว เป็นต้น มาผสมในสูตรส่วนประกอบแทนมันเนยที่อยู่ในน้ำนม โดยผู้ผลิตอาจแทนเพียงแค่บางส่วนหรือทั้งหมด

6. นมปรุงแต่ง (Flavored milk) คือ การนำนมโคหรือนมผง

มาผ่านกรรมวิธีการผลิตต่าง ๆ แล้วปรุงแต่งสี กลิ่น รส เข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติ และทำให้นมน่าบริโภคมากยิ่งขึ้น

7. นมเปรี้ยว (Drinking Yoghurt and Yoghurt) คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนมที่หมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรคหรือไม่ทำให้เกิดพิษ อาจเติมวัตถุอื่นที่จำเป็น หรือปรุงแต่งสีกลิ่นรสด้วยก็ได้ ในท้องตลาดมีจำหน่าย 2 รูปแบบ คือ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม และโยเกิร์ต

8. นมข้น (Condensed Milk) แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

นมข้นจืด คือ นมผงขาดมันเนยละลายน้ำในอัตราส่วนที่น้อยกว่าปริมาณน้ำที่มีในนมสดธรรมดาครึ่งหนึ่ง ถ้าเติมไขมันเนยลงไปเรียกว่า นมข้นคืนรูปไม่หวาน ถ้าเติมน้ำมันปาล์มลงไป เรียกว่า นมข้นแปลงไขมันชนิดไม่หวาน มีโปรตีน และพลังงาน ใกล้เคียงกับน้ำนมสดธรรมดา แต่ชนิดที่ใช้น้ำมันปาล์ม มีปริมาณกรดไขมันจำเป็นและวิตามินบางชนิดต่ำกว่า จึงไม่สมควรใช้เลี้ยงทารก หรือเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

นมข้นหวาน คือ ผลิตภัณฑ์นมที่ระเหยเอาน้ำบางส่วน หรือละลายนมผงขาดมันเนยผสมกับไขมันเนยหรือไขมันปาล์ม แล้วจึงเติมน้ำตาลลงไปประมาณร้อยละ 45 จะเห็นว่านมข้นหวานมีน้ำตาลในปริมาณสูงมาก ทำให้คุณค่าทางโภชนาการโดยเฉพาะโปรตีนจากนมจะต่ำกว่าน้ำนมสดมาก ดังนั้นนมข้นหวานจึงไม่เหมาะสำหรับเลี้ยงทารกหรือใช้เพื่อประโยชน์ในการเสริมคุณค่าอาหารเช่นเดียวกับ น้ำนมสดธรรมดา

คุณค่าทางโภชนาการของนม

นมมีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย ได้แก่

- ไขมัน มีประมาณร้อยละ 3.20 ของส่วนประกอบทั้งหมด เป็นแหล่งของพลังงานและมีกรดไขมันที่จำเป็น
- คาร์โบไฮเดรตในน้ำนมเป็นน้ำตาลแลคโตส ประมาณร้อยละ 4.9 ของส่วนประกอบอย่างอื่น ซึ่งน้ำตาลแลคโตสช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุแคลเซียม และมีความสำคัญ ต่อการพัฒนาเยื่อหุ้มสมองและเยื่อหุ้มประสาท
- โปรตีนในน้ำนม ที่ปริมาณร้อยละ 3.40 ของประกอบทั้งหมด มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะ
- แคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณที่ค่อนข้างสูง ซึ่งทั้งแคลเซียม และฟอสฟอรัสเป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของกระดูก และฟัน โดยเฉพาะในเด็กหากได้ดื่มนมวันละ 1 - 2 กล่อง (ประมาณ 240 - 480 ซีซี) จะช่วยให้ร่างกายโดยเฉพาะด้านความสูงจะดีกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มนม
- วิตามินเอสูง ซึ่งช่วยให้เนื้อเยื่อมีการเจริญเติบโต ช่วยในการมองเห็น และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ส่วนวิตามินบี 2 มีมากเช่นกัน ทำหน้าที่กระตุ้นให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันโรคปากนกกระจอก

คุณค่าทางโภชนาการของน้ำนมจากสัตว์ชนิดต่างๆ (ต่อ 100 กรัม)

ชนิดของนม	น้ำ	ไขมัน	โปรตีน	เถ้า
นมโค	87.40	3.80	3.35	0.70
นมแพะ	86.82	4.24	3.70	0.78
นมแกะ	83.00	5.30	6.30	0.80
นมกระบือ	83.23	7.45	3.76	0.78

การเก็บรักษานม

- นมพาสเจอร์ไรส์ เมื่อซื้อมาควรเก็บไว้ในตู้เย็นทันที เมื่อเอาออกมาดื่มแล้วเหลือให้รีบเก็บทันที สามารถเก็บได้นานประมาณ 10 วันที่อุณหภูมิ 2 - 5 °C นับจากวันบรรจุ
- นมสเตอริไลซ์ (กระป๋อง) เก็บได้นานประมาณ 12 เดือน โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่ไม่ควรให้โดนแสงแดดโดยตรง
- นม ยู เอช ที เก็บไว้ที่อุณหภูมิปกติ แต่ไม่ควรให้ถูกแสงแดดโดยตรงและไม่ควรเก็บซ้อนกันหลายชั้นเกินไป สามารถเก็บได้นานประมาณ 6 เดือน
- นมเปรี้ยว สามารถเก็บได้นานกว่านมประเภทอื่น นมเปรี้ยวควรเก็บในภาชนะที่ปิดสนิท เก็บไว้ในตู้เย็นเช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ
- นมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์ ถ้าเก็บในอุณหภูมิ 10 - 12 °C จะเก็บได้นานถึง 21 วัน
- นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ยู เอช ที เก็บได้ประมาณ 8 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็น

วิธีการเลือกซื้อนม

- ตัดสินใจว่าจะเลือกบริโภคนมประเภทหรือชนิดใด โดยพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการบริโภค เช่น ต้องการนมที่ให้คุณค่าทางโภชนาการคุ้มค่าที่สุด หรือต้องการนมที่ย่อยง่าย หรือต้องการนมที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ หรือต้องการเพียงแค่รสชาติที่ถูกใจเท่านั้น
- ตรวจสอบผลิตภัณฑ์นม โดยการอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มเปรียบเทียบหลายๆ ยี่ห้อ เพื่อเลือกนมพร้อมดื่มที่ตรงใจที่สุด
- สังเกตฉลาก ซึ่งต้องแสดงข้อมูลครบถ้วน ฉลากผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มทุกประเภทต้องแสดงชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาณสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ
- สังเกตภาชนะบรรจุ ต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่รั่ว ไม่ซึม ไม่บวม และไม่ฉีกขาด และควรเลือกซื้อนมที่บรรจุในภาชนะที่มีเครื่องหมายของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อ.ย.)
- หลีกเลี่ยงการซื้อผลิตภัณฑ์นมจากร้านค้าที่มีการจำหน่ายนมพร้อมดื่มอย่างไม่เหมาะสม เช่น ตู้แช่ หรือสถานที่เก็บผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสม

ข้อแนะนำ

- หากเปิดภาชนะบรรจุนมแล้ว บริโภคไม่หมดต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ ไม่ว่าจะเป็นนมพาสเจอร์ไรส์ สเตอริไลซ์ หรือนม ยู เอช ที และถ้านมถูกบรรจุอยู่ในภาชนะโลหะ นมอาจทำปฏิกิริยากับภาชนะได้ จึงควรถ่ายนมใส่ภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดมิดชิดก่อนนำเข้าตู้เย็น
- นมผงบรรจุกระป๋องที่ยังไม่ได้เปิดฝาสามารถเก็บไว้ได้นานประมาณ 2 ปี แต่หลังเปิดกระป๋องแล้วควรเก็บไว้ในที่แห้งและอุณหภูมิไม่สูงมาก และควรบริโภคให้หมดภายใน 1 เดือน
- สำหรับนมผงและนมข้นหวาน สามารถเก็บได้ที่อุณหภูมิห้องได้นานถึง 1 ปี การเก็บนมไว้ที่อุณหภูมิห้อง ไม่ควรให้ใกล้ความร้อนหรือถูกแดดส่อง
- สรุปโดยรวมแล้ว นมและผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการนำมาบริโภค หรือใช้ประโยชน์เรียบร้อยแล้วควรจะเก็บในภาชนะที่ปิดสนิท มิดชิด และที่สำคัญควรเก็บไว้ในที่อุณหภูมิต่ำ ประมาณ 0-4 °C เพื่อเป็นการรักษาคุณภาพของนมไว้ อีกทั้งเป็นการยับยั้งจุลินทรีย์ที่อาจจะก่อให้เกิดการเสียด้วย

การเลือกซื้อไข่

ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน หาซื้อง่าย ราคาถูก รับประทานได้ทุกเพศทุกวัยและทุกชนชั้นวรรณะ ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ไข่แต่ละฟองจะให้โปรตีนประมาณ 6 กรัมโปรตีน ให้พลังงานเพียงฟองละ 80 กิโลแคลอรี อุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย อีกทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะเลซิทิน (lecithin) ซึ่งเป็นสารมีประโยชน์ต่อระบบประสาทมนุษย์

คุณค่าทางโภชนาการของไข่

- ไข่เป็นอาหารที่นอกจากอุดมไปด้วย สารอาหารโปรตีนแล้ว ยังมีไขมัน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี 12 วิตามินเอ วิตามินดี และแร่ธาตุ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างเซลล์ผิวหนัง ขน และเล็บ
- ไข่เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ โดยมีค่าประมาณ 80 กิโลแคลอรี/ฟอง จึงเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและบุคคลทั่วไป

คุณค่าทางโภชนาการของไข่ชนิดต่างๆ

(แสดงค่าต่อ 100 กรัม)

ชนิดของไข่	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	วิตามินเอ (g)	บี 2 (mg)	แคลเซียม (mg)	ฟอสฟอรัส (mg)	เหล็ก (mg)
ไข่ไก่,ทั้งฟอง	155.00	12.80	10.80	-	-	38.00	230.00	3.10
ไข่แดง	336.00	14.30	30.10	666.00	0.86	106.00	517.00	6.30
ไข่ขาว	51.00	10.10	101.00	-	0.39	5.00	11.00	0.50
ไข่เป็ด,ทั้งฟอง	189.00	12.10	14.10	40.00	-	40.00	269.00	3.10
ไข่แดง	-	-	-	-	-	114.00	633.00	6.00
ไข่ขาว	-	-	-	-	-	4.00	34.00	-
ไข่นกกระทา,ต้ม	171.00	13.10	12.00	143.00	0.71	-	167.00	3.50

ที่มา: สมาคมผู้เลี้ยงไก่ไข่

ปริมาณการบริโภคไข่

จากผลการศึกษาวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ระบุว่า คนวัยทำงานสุขภาพดีสามารถบริโภคไข่ได้ทุกวัน โดยไม่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอล และไม่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือด ทั้งนี้ ควรบริโภคไข่ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

- เด็กตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปจนถึงเด็กวัยเรียนบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง
- ผู้ใหญ่ที่มีภาวะร่างกายปกติควรบริโภคไข่ 3-4 ฟอง/สัปดาห์
- กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ควรบริโภคไข่เพียง 1 ฟอง/สัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

วิธีการเลือกซื้อไข่

- เปลือกไข่ควรสะอาด ผิวเรียบ แข็ง เปลือกต้องไม่บางหรือนิ่ม ไม่มีรอยแตก หรือรอยบุบ ควรเลือกซื้อไข่ที่บรรจุในภาชนะหรือถาดที่สะอาด ต้องไม่มีมูลสัตว์ติดมาหรือเปื้อนที่เปลือกไข่
- ดูเปลือกไข่ ไข่ไก่ที่สดจะมีผิวคล้ายแป้งฉาบติดอยู่ จับดูแล้วเนียนมือหากเปลือกไข่ลื่นมันแสดงว่าเป็นไข่เก่า
- ขนาดของไข่จะเป็นตัวบอกถึงคุณค่าทางอาหารในไข่ เพราะไข่ฟองโตย่อมมีสารอาหารมากกว่าไข่ฟองเล็ก และคุณค่าอาหารจึงมากกว่าตามไปด้วย
- ไข่โดยทั่วไปจะมีทั้งไข่ทรงรีและไข่ทรงกลม การเลือกไข่ควรเลือกไข่ทรงกลม เพราะถ้าไข่ขนาดเท่ากัน ไข่ทรงกลมจะมีน้ำหนักมากกว่าไข่ทรงรี
- เขย่าไข่ดู ถ้าเป็นไข่สดจะมีเสียงทึบๆ

- ไข่ที่สดใหม่หากส่องดูกับแสงแดดจะมีสีออกแดงเล็กน้อย มีลักษณะโปร่งแสง เห็นไข่แดงกับไข่ขาวแยกกันอย่างชัดเจน ไข่ที่เสียจะทึบแสง ไข่แดงกระจายตัว มีจุดเงาดำ หรือเป็นสีดำทึบทั้งฟองแสดงว่าไข่เน่า
- ดูโพรงอากาศที่อยู่ทางด้านป้านของฟองไข่ ถ้ามีโพรงอากาศมาก แสดงว่าเป็นไข่เก่าเพราะเมื่อเก็บไข่ไว้นานน้ำในฟองไข่จะค่อยๆ ระเหยไป โพรงอากาศจึงใหญ่ขึ้น
- ทดสอบโดยนำไข่ใส่ลงอ่างน้ำเกลือที่เค็มอ่อนๆ (ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์) ไข่ฟองไหนจมถึงก้นอ่างจะเป็นไข่ใหม่ หรือไข่สด ไข่ยิ่งเก่าก็ยิ่งลอยขึ้นมา ถ้าลอยขึ้นมาระดับเดียวกับน้ำเกลือหรือบางส่วนพ้นน้ำเกลือแสดงว่าไข่เก่ามากหรือเป็นไข่เสีย

การเก็บรักษาไข่

- ไม่ควรล้างไข่ เพราะจะทำให้ฝุ่นแป้งหลุดออกไป เป็นการเปิดรูพรุน ทำให้เชื้อโรคผ่านเข้าไปได้ หากกลัวว่าจะไม่สะอาด ก็ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ แล้วเช็ดให้แห้ง ทาน้ำมันพืชโดยรอบเปลือกไข่เพื่อปิดรูพรุน ทำให้อากาศเข้าไม่ได้ และน้ำในไข่ระเหยออกมาไม่ได้ ไข่จะเสียช้าลง
- เก็บไว้ในที่เย็น อุณหภูมิประมาณ 5 °C หรือต่ำกว่า แต่ไม่ควรแช่แข็ง

- การวางไข่ให้เอาด้านแหลมลงด้านป้านขึ้น เพราะไข่แดงซึ่งมีน้ำหนักเบาจะลอยขึ้น จะได้ไม่กระทบกับอากาศและไม่ไปกระทบกับเปลือกไข่ ถ้าวางไข่โดยเราด้านป้านลง เมื่อไข่แดงลอยขึ้นกระทบเปลือกไข่ เวลาต่อยไข่จะทำให้ไข่แดงแตกได้ง่าย
- ในกรณีไข่แตก ควรต่อยไข่ใส่ภาชนะไว้ ไม่ควรทิ้งค้างไว้ในไข่ที่เปลือกแตก เพราะจะทำให้เชื้อโรคซึมผ่านเข้าไปในไข่ได้ ปิดฝาให้สนิทเก็บไว้ในตู้เย็น จะเก็บไว้ได้ 2-3 วัน แต่ถ้าแยกไข่ขาวออกจากไข่แดง ไข่ขาวจะเก็บไว้ได้นาน 8-10 วัน
- ควรเก็บไข่ในที่ที่สะอาดปราศจากกลิ่นเหม็น เพราะเปลือกไข่มีรูพรุน สารที่มีกลิ่นและระเหยได้สามารถผ่านเข้าไปได้

บันทึก .....

สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด
เนื้อสะอาด
สด สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ ได้มาตราฐาน...กรมปศุสัตว์